

Литература:

1. Пассов Е. И Коммуникативное иноязычное образование: готовим к диалогу культур: Пособие для учителей учреждений, обеспечивающих получение общего среднего образования / Е.И. Пассов. – Мн.: Лексис, 2003. – 184с.
2. Даль В. И. Пословицы русского народа: Сборник. Т. 1 М.: Художественная литература, 1984. - 383 с.
3. Даль В. И. Пословицы русского народа: Сборник. Т. 2 М.: Художественная литература, 1984. - 399с.

## **СПОРТИВНО-МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В ВУЗЕ КАК ФОРМА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ- МЕДИКОВ**

**Столбицкий В.В.**

*УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов  
медицинский университет», г. Витебск, Республика Беларусь*

Сохранение и укрепление здоровья нации во многом определяется отношением каждого индивидуума к своему здоровью. Одним из главных направлений молодежной политики в современной Беларуси обозначено формирование отношения к здоровому образу жизни как к личному и общественному приоритету, пропаганда ответственного отношения к своему здоровью.

В государственных докладах последних лет постоянно отмечаются негативные тенденции состояния здоровья населения Республики Беларусь. Тревогу вызывает состояние здоровья детей, подростков и молодежи. Особенно актуальной является проблема здоровья студенческой молодежи. Студенты относятся к числу наименее социально защищенных групп населения, в то время как специфика учебного процесса и возрастные особенности предъявляют повышенные требования практически ко всем органам и системам их организма. Анализ научной литературы, посвященной здоровью студенческой молодежи, показывает, что за время обучения в вузе здоровье студентов не только не улучшается, но и в ряде случаев ухудшается [1]. По данным многих авторов, сами студенты практически не предпринимают никаких мер к укреплению своего здоровья, хотя в рейтинге ценностей ставят здоровье на второе место после образования, вполне понимая, что высокий уровень здоровья дает конкурентные преимущества на рынке труда [1, 7]. По последним обследованиям студентов ВГМУ ко второму курсу обучения количество случаев заболеваний увеличивается на 24%, а к четвертому – на 28%. Четверть студентов при определении групп здоровья для занятий физической культурой относятся к специальной медицинской группе. Анализ функционального состоя-

ния выявил, что уровень здоровья студентов характеризуется следующими показателями: хороший уровень здоровья – 1,3%; средний – 27,7%; низкий – 41,5%; очень низкий – 30%. По мнению российского учёного В.Д. Кряжева, сегодня психосоматическое здоровье влияет на успешность учебной и трудовой деятельности, на отношение в семье и коллективе, на стабильности настроения и жизнеспособности личности [4].

Проблема укрепления здоровья студентов на современном этапе, который характеризуется обострением финансовых противоречий в мире, недостатками кадрового обеспечения учреждений здравоохранения, является крайне актуальной для государства и общества. Являясь частью общества, студенты в полной мере подвержены воздействию комплекса неблагоприятных факторов, связанных с современной экономической ситуацией многие студенты вынуждены покидать привычную домашнюю среду, начинают жить в общежитии либо снимают комнату, что существенно влияет на образ жизни, требуя приспособления к новым условиям жизни. Ряд специалистов обращают внимание на крайне высокую интенсивность современного учебного процесса, при котором студенты испытывают серьёзный рост учебных нагрузок при одновременном снижении физической активности и отсутствия сформированной приверженности к здоровому образу жизни [2, 3]. Указанные факторы негативно сказываются на состоянии физического и психического здоровья студенческой молодёжи.

По признанию экспертов Всемирной организации здравоохранения уровень здоровья населения более чем на 50% зависит от образа жизни и условий жизни; по 15-20% занимают наследственные факторы и состояние окружающей среды и около 10-15% приходится на работу органов и учреждений здравоохранения [5].

Студенты-медики представляют собой кадровый резерв отечественного здравоохранения, поэтому основной задачей физического воспитания в медицинском вузе является подготовка физически здоровых специалистов, способных долго сохранять работоспособность и активную жизненную позицию. Физическое воспитание в вузе является неотъемлемой частью образования. Занятия физической культурой, проводимые в высших учебных заведениях, в значительной степени содействуют подготовке студентов к будущей профессиональной деятельности. Многочисленные примеры подтверждают, что выпускники вузов, активно занимавшиеся во время учёбы физической культурой и спортом, успешно трудятся в сложнейших условиях производства. Вместе с тем факты говорят, что ещё не в полной мере используются все возможности физического воспитания в решении задачи подготовки студентов к высокопроизводительному труду. Многие выпуск-

ники, например, медицинских высших учебных заведений, прошедшие курс физического воспитания, не владеют прочными навыками в пользовании физической культуры и спорта в трудовом процессе, простейшими двигательными навыками, необходимыми в производственной деятельности.

Традиционный путь освоения ценностей физической культуры с приоритетом физической подготовки, направленной на выполнение унифицированных программ зачётных нормативов, - это лишь базис для формирования всей системы ценностей физической культуры, которые далеко не исчерпываются только физическими кондициями молодого человека. Для эффективной реализации физкультурного образования необходимо использовать уже накопленный потенциал физкультурных, педагогических, физиологических, психологических знаний широко используя при этом информационные структуры (учебные пособия, журналы, газеты) и различные виды пропаганды. В то же время наибольшего положительного эффекта в формировании здорового образа жизни студенческой молодёжи можно достигнуть только в случае создания системы информационно-образовательного обеспечения здорового стиля и образа жизни, координирующей и направляющей работу средств информационно-пропагандистского воздействия на личность студента [6].

Следует отметить, что наибольшей популярностью в студенческой среде при занятиях физической культуры пользуются соревнования по различным видам спорта.

Учитывая выше сказанное, кафедра физической культуры совместно со спортивным клубом ВГМУ разработала план организации и проведения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в вузе. При разработке данного плана за основу был взят принцип широкого привлечения студенческой молодёжи к здоровому образу жизни и к массовым занятиям спорта. Так, план проведения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в ВГМУ на 2012 год включал следующие разделы:

1. Рекламные акции о проведении спортивно-массовых мероприятий в ВГМУ.

2. Спортивно-массовые мероприятия: народный культурно-спортивный праздник «Масленица», культурно-спортивный праздник «День здоровья» в рамках республиканской акции «Белорусская лыжня - 2012», лыжный поход с возложением венков к памятнику в д. Шапуры, посвящённый Дню защитника Отечества и Вооружённый Сил Республики Беларусь, спортландии в программе конкурсов «Студент года ВГМУ – 2012» и «Битва факультетов». В мае проведён «День физической культуры и спорта ВГМУ», где приняли участие более 3000 студентов университета. В рамках «Дня физической куль-

туры и спорта» прошли соревнования по лёгкоатлетическому кроссу на 500 и 1000 метров, бегу на короткие дистанции 100 метров, прыжкам в длину, по гиревому спорту, шахматам, армреслингу, мини-футболу.

3. Спортивные мероприятия: спартакиада общежитий ВГМУ, участие в первенстве Октябрьского района г. Витебска по игровым видам спорта, в городских соревнованиях по мини-футболу и волейболу, в спартакиаде вузов г. Витебска по лыжным гонкам, по мини-футболу, греко-римской борьбе, по волейболу и баскетболу среди мужских и женских команд, по гиревому спорту, в легкоатлетической эстафете на призы газеты «Витьбичи». Команда ВГМУ является постоянным участником республиканской спартакиады медвузов Республики Беларусь.

Данный план мероприятий позволил существенно активизировать спортивно-массовую работу в вузе, что содействовало в поднятии индекса здоровья студентов с 29, 4% до 34%. Все обозначенные мероприятия были проведены при непосредственном участии и поддержке руководства ВГМУ, а также широко освещались в газете университета «Медвузовец». Победители спортивно-массовых мероприятий были отмечены на информационных стендах вуза. Резюмируя выше сказанное, можно с уверенностью утверждать, что комплексный подход в организации спортивно-массовых мероприятий в вузе способствует пропаганде здорового образа жизни среди студенческой молодёжи.

Литература:

1. Батрымбетова, С. А. Здоровье и социально-гигиеническая характеристика современного студента // Гуманитарные методы исследования в медицине: состояние и перспективы. - Саратов, 2007. - С. 165-179.
2. Гафиатулина, Н.Х. Специфика отношения учащейся молодежи России к здоровью в социокультурном контексте: автореф. дис. ... канд. социолог. наук / Гафиатулина Н.Х. - Ростов-н/Д., 2007. - 24 с.
3. Козина, Г. Ю. Физкультурно-оздоровительная деятельность как социальный фактор формирования здоровья современной студенческой молодежи: автореф. дис. ... канд. социолог. наук / Козина Г.Ю. - Пенза, 2007. - 24 с.
4. Кряжев, В.Д. Двигательные возможности человека: методологические аспекты развития, сохранения и восстановления // Теория и практика физической культуры. -2003. - № 1. - С. 58-61.
5. Лисицын, Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение / Ю.П. Лисицын. -М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. - 512 с.
6. Лотоненко, А.В. Приоритетные направления в решении проблем физической культуры студенческой молодёжи / А.В. Лотоненко //Теория и практика физической культуры. – 1998. - № 6. – С.21-24
7. Семченко, Л.Н. Социальное благополучие и уровень здоровья студенческой молодежи по данным её самооценки / Л.Н. Семченко, С.А. Батрымбетова // Гуманитарные методы исследования в медицине: состояние и перспективы. - Саратов, 2007. - С. 136-138.